

“本周起,全国多地开启新一轮大范围“高温模式”,而本周末(7月20日)将入伏,意味着三伏天正式开启。民间有冬病夏治习俗,连日来,包括三伏晒背等网红“养生”法热潮再起。这些夏季“养生”方法靠谱吗?且不说效果如何,已有人因此进了医院。

网红养生法靠谱吗? 有人因晒背2小时送医

1 晒背晒进医院 高温下暴晒易中暑中风

酷暑天“返场”,声称能祛湿、排毒的三伏天晒背“登场”。只是今年入夏没多久,多地已有新闻曝出有人因晒背进了医院。

河南一名54岁的妇女因连续一周冒着38℃至40℃的高温,每天从上午10点到下午3点在烈日下暴晒背部,出现头晕、恶心、乏力、吃不下饭等症状。医生诊断她已出现中暑甚至热射病的早期症状。浙江一名67岁的老年女性听邻居说“晒背能祛湿治病”,于是大中午趴在空地上晒了两个钟头,结果回到家眼前一黑,昏迷不醒,送医院一查竟是动脉瘤脑出血,还形成了危险的脑疝。医生紧急为她做了开颅手术,清除了淤血,这位老年女性的命保住了,但康复还要很长一段过程。

酷暑来袭,“晒背晒进医院”的病历也给大众敲响警钟:别把“天灸养生”简单理解为“烤验”,高温下长时间暴晒对老人和有高血压、心脑血管问题者是危险的,可能引发中暑、中风等问题。

“武侠小说里有‘打通任督二脉’的说法。在中医理论里,人体后背脊柱中间就是督脉经,被认为是阳气汇聚的地方。”上海中医药大学附属龙华医院肺病科主任医师陆城华解释,中医理论认为,三伏天是一年中阳气最旺盛的时候,人体背部有督脉和膀胱经两条重要的阳经,晒背可借助自然界的阳气,驱散体内寒湿,改善手脚冰凉、关节疼痛、脾胃虚寒等问题。

因不需要燃烧艾草,而是借助自然阳光的力量,三伏天晒背也被认为是“免费的天灸”“老天爷给的补药”。不过,陆城华提醒,晒背的时间和度务必掌握好,避免暴晒。上午8点至9点和下午4点以后,紫外线较柔和时适合晒背;一次晒15分钟为宜,“上午10点到下午4点太阳最毒,晒背要避免这个时段。”

医生提醒,一旦出现头晕、恶心、心慌、大量出汗或不出汗、浑身发烫等情况,就提示可能出现中暑甚至热射病等更为危急的情况,应赶紧到阴凉处,喝水、降温,情况严重马上拨打120,别让“晒背”变“晒命”。



安徽省淮北市,市民在公园里扎堆“晒背”。
图据新华社客户端



专家提醒晒背要掌握好度。图据央视新闻客户端

2 「抱冬瓜」成新流行 网络养生为何总有人信?

除了晒背,今年夏天还冒出新流行——“抱冬瓜睡觉”。网络上有帖子声称:最近,好多人不爱空调爱冬瓜,据说“抱着冬瓜睡觉”可以降温、防暑,更养生。

网上帖子的理由是:冬瓜含水量高达95%以上,类似“天然水枕”,当人体接触冬瓜时,能快速吸收体表热量。而且,冬瓜升温后,可以浸冷水擦干,还能重复使用……还说抱冬瓜睡不仅能防暑,为四肢降温,还有助眠效果。

记者对此求证多名中医,均不推荐这一做法。“这更多属于个人喜好,从医学

角度我们并不建议这样做。”上海奉贤区中心医院中医科主任严焯说,不建议将腹部搁在比较寒凉的地方,这样的物理降温可能诱发腹痛腹泻。另外,冬瓜很重,睡觉时如果压住肢体可能导致血液循环不畅。之所以说抱冬瓜睡助眠,与人们睡觉喜欢抱长圆形抱枕原理类似,这样可能会让人觉得心情平和、舒心。

采访中,多名医生感慨,近年来网络养生的“黑色幽默”还不少,典型的还有“撞树养生”:清晨公园里,大爷大妈用后背、胳膊

猛撞树干,称能“疏通经络、活血化瘀”“撞得越狠,身体越好”。其实适度拍打按摩可能促进局部血液循环,但猛烈撞击可能导致软组织损伤、骨折,尤其对骨质疏松的老年人很危险。

此外,还有“暴走石子路”:一群人每天光脚在凹凸不平的鹅卵石路上行走,号称“刺激脚底穴位,降血压、治失眠”。真相是,适度按摩足底可能放松神经,但高血压患者需要规范用药,仅靠踩石子无法控制病情,糖尿病患者脚部感觉迟钝,容易受伤感染。

一些有点离谱的网络“养生”方法为何总有人信?专家分析,这些“养生”方法打着“天然”“古法”的旗号,容易让人觉得“没有伤害”,因而容易轻信。另外,“幸存者偏差”现象的存在,让少数人因心理作用感觉有效,之后便在朋友圈、老年社交群大肆宣传。医生表示,养生还得看个人情况,盲目跟风要不得。对此,“国家应急广播”近日也发布提醒,夏季养生,切莫走入误区。

据上观新闻



近期,我国部分地区出现高温天气。图为在北京天坛公园游览的游客撑伞抵挡烈日照射。
新华社发